

7В

26.02.21

Алгебра

Задание в электронном дневнике

Английский

Браташова С.В.

Упр.2, стр.15 к словарному диктанту, упр.4, стр.15 диалог чтение

Сербун А.В.

С.20, упр.7, прочитать, устно перевести, записать чтение любого абзаца на выбор (аудио переслать учителю), с 20, упр.8А письменно (фото учителю)

География

Параграф 45, прочитать (знать эндемиков Северной Америки), подготовить сообщения (на выбор) Канада или США.

Литература

Прочитать произведение «Детство»

История

Подготовка к контрольной работе

Физическая культура (Кутырев А.П.)

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура»

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;

- в) свод законов об Олимпийском движении;
 - г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:
- а) в 1948 г.;
 - б) в 1952 г.;
 - в) в 1956 г.;
 - г) в 1960 г.
8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...
- а) охлаждать
 - б) нагревать
 - в) покрыть йодной сеткой
 - г) потереть, массировать
9. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая нагрузка;
 - б) физические упражнения;
 - в) физическая тренировка
 - г) урок физической культуры.
10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на формирование правильной осанки;
 - б) на гармоническое развитие человека;
 - в) на всестороннее развитие физических качеств;
 - г) на достижение высоких спортивных результатов.
11. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) сила, быстрота, выносливость;
 - б) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - в) артериальное давление, пульс;
 - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
12. Осанкой принято называть ...
- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
 - б) привычную позу человека в вертикальном положении
 - в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
 - г) силуэт человека.
13. К показателям физического развития относятся:
- а) сила и гибкость;
 - б) быстрота и выносливость;
 - в) рост и вес;
 - г) ловкость и прыгучесть.
14. Гиподинамия – это следствие:
- а) понижения двигательной активности человека;
 - б) повышения двигательной активности человека;
 - в) нехватки витаминов в организме;
 - г) чрезмерного питания.
15. Недостаток витаминов в организме человека называется:
- а) авитаминоз;
 - б) гиповитаминоз;
 - в) гипервитаминоз;
 - г) бактериоз.
16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 60–90 уд./мин.;
 - б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;

б) жизненной емкости легких;

в) силы воли;

г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми;

в) скоростно-силовыми;

г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

а) исходного положения;

б) основ техники;

в) подводящих упражнений;

г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции;

г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

б) марш-бросок;

в) кросс;

г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

а) кеды;

б) пуанты;

в) чешки;

г) шиповки.

24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

а) состояния окружающей среды

б) деятельности учреждений здравоохранения

в) наследственности

г) образа жизни

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м;

б) 9х12 м;

в) 8х16 м;

г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

а) 10 мин.;

б) 15 мин.;

в) 20 мин.;

г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...

- а) переоценивают свои возможности
- б) следуют указаниям преподавателя
- в) владеют навыками выполнения движения
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.